



ХАЧАТРЯН АЗАТУИ АРАОВНА

Ш О К О Л А Д Р У Ч Н О Й
Р А Б О Т Ы

12+

Азатуи Араовна Хачатрян Шоколад ручной работы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67273241

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-92430-7

Аннотация

Шоколад ручной работы – это давние традиции, особенное отношение. Шоколад основывается на качественных ингредиентах, смешивание купажа разных сортов какао-бобов. Натуральный состав и высокое качество компонентов гарантируют пользу. Неоспоримое преимущество шоколада ручной работы – его неповторимость и эксклюзивность. Оригинальные и изящные формы, уникальная упаковка станут идеальным подарком. Авторские рецепты Хачатрян Азатуи Араовны позволят воплотить самые смелые вкусовые фантазии благодаря рецептам шоколада функционального назначения, который подарит особенный, неповторимый и глубокий запоминающийся вкус.

Содержание

Информация об авторе	4
Обоснование используемого сырья	7
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Азатуи Хачатрян

Шоколад ручной работы

Информация об авторе



Хачатрян Азатуи Араовна – преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ КК «Белореченского индустриально-технологического техникума» и АНЧ ПОО «Краснодарского кооперативного техникума крайпотребсоюза» (совместитель), Краснодарский край, г. Белореченск.

Автор разработчик программ в сфере общественного питания. Член Национальной Ассоциации Кулинаров России, Член Северо-Кавказской Ассоциации Кулинаров, Член Ассоциации Кулинаров Юга и Крыма (Chefs Team Russia). Эксперт чемпионатов WorldSkills Russia по направлениям: Ресторанный сервис, Выпечка осетинских пирогов, Повар.

Обоснование используемого сырья

Сухое молоко – называется специально высушенное пастеризованное коровье молоко. Отличается продолжительным сроком хранения. Польза сухого молока для организма человека: укрепление ногтевых пластин, зубов и косного скелета. В 100 г порошка содержится дневная норма кальция для человека, магний, натрий и другие минералы также положительно влияют на состояние ткани костей, волос и кожи. Оптимизация работы мозга, укрепление мышечного корсета тела. За эти процессы отвечает калий, которого в порошковом концентрате содержится довольно много (68% от дневной нормы для среднестатистического человека). Восстановление организма после затяжной болезни, нормализация пищеварения. Для этого в порошке содержится большое количество фосфора. Повышение иммунитета и защита организма от сезонных заболеваний. В продукте присутствует много витаминов С, В.

Сухие сливки – натуральные сухие сливки благоприятно воздействуют на организм человека благодаря своей калорийности и множеству полезных веществ в составе: восполняют энергетический дефицит (благодаря высокому содержанию углеводов); являются пластическим материалом для построения клеточных мембран, субстратом для синтеза

ферментов и гормонов (за счет белков и жиров); восстанавливают нарушенную микрофлору кишечника (с помощью витаминов группы В); участвуют в кроветворении (в результате содержания витаминов, железа и меди); улучшают состояние костей, суставов и кожи (за счет высокого содержания кальция и фосфора); способствуют уменьшению отечности и нормализации сердечного ритма (вследствие присутствия в них калия); ускоряют передачу нервных импульсов по нервным волокнам, восстанавливают память (благодаря витаминам группы В); нормализуют гормональный фон (из-за содержания минералов и холестерина).

Какао-масло – жир, который выжимают из перетертых зерен шоколадного дерева. На вид продукт ничем не отличается от привычного сливочного масла: тот же брусок желтовато-белого оттенка, консистенция которого зависит от температуры окружающей среды (до $+25^{\circ}\text{C}$ сохраняет твердую структуру, а при $33-35^{\circ}\text{C}$ начинает плавиться). Теоброма с латинского переводится как “пища богов”. В какао-масле присутствует высокая концентрация теоброминов – нерастворимых кристаллов, полезных для человеческого организма. Теобромин широко используется в фармацевтической промышленности и добавляется даже в зубную пасту. Компонент препятствует образованию тромбов, защищает сердечно-сосудистую систему и мозг от спазмов, оказывает мочегонный эффект. Какао-масло повышает уровень эндорфинов, поднимает дух и настроение, спасает от депрессивных состоя-

ний, волнения и тревожности.

Какао-порошок – получают путем дробления бобов. Содержит антиоксиданты, снижает кровяное давление, уменьшает риски сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает функции мозга, обладает антидиабетическим эффектом, борется с бактериями и уменьшает симптомы астмы. К тому же поднимает настроение и полезно для тех, кто контролирует вес.

Крупка – производится из бобов, полученных от Шоколадного дерева (лат. Theobroma cacao), также известного под названием дерево Какао. После сбора урожая какао-бобы сушат, затем ферментируют и измельчают, чтобы получить маленькие темные кусочки – или какао-крупку. Какао-крупку могут обжаривать или оставить необжаренной. Какао-крупка богата питательными веществами и мощными растительными соединениями. Какао-крупке мало сахара. Она также является хорошим источником клетчатки, белка и полезных жиров – питательных веществ, которые способствуют возникновению чувства сытости. Она богата многими минералами, включая железо, магний, фосфор, цинк, марганец и медь. Фосфор, магний и марганец жизненно важны для здоровья костей, а медь и железо необходимы для производства красных кровяных клеток, которые снабжают организм кислородом. Какао-крупка и другие продукты из какао могут оказывать противовоспалительное действие, укреплять иммунную систему и защищать от сахарного диабета, болезней

сердца и некоторых видов рака.

Какао-бобы – Различают две группы бобов какао – «благородные» (криолло, что означает «туземец») и «потребительские» (форастеро, что переводится как «пришелец»). Первые плоды мягкие и красные, вторые – твердые и желтые. Криолло имеют привкус орехов, а форастеро – специфический аромат и горчинку. Какао плоды относят к категории натуральных, экологически чистых продуктов. Какао-бобы способны ускорять метаболизм, улучшать состояние сосудов и сердца. Регулярное употребление настоящих бобов восполняет дефицит магния, йода, цинка, хрома, защищает от воздействия окружающей среды, а также неправильного образа жизни. Есть в какао и живительное вещество кокохил («целительный компонент какао»), которое способствует регенерации кожи, способствуя заживлению ран, разглаживая морщины и даже снижая риск язвы. Советуют употреблять какао и для профилактики диабета либо смягчения его форм. Эффективен этот продукт и при лечении простуды. Он оказывает отхаркивающее, противокашлевое действие, разжижает мокроты. Кроме того, какао помогает при воспалении кишечника, повышении в крови холестерина, желудочных болезнях, холецистите (имеет желчегонные свойства). Женщин какао отдаляет от менопаузы, облегчая ее протекание и даже увеличивая продолжительность жизни. Регулярное его употребление омолаживает женщин, улучшает структуру и цвет волос, кожи, ногтей. А мужчинам

помогает продлить жизнь и сексуальную активность. Рекомендовано использование бобов и спортсменам для предохранения от «перетренированности» и проблем с сердцем, связанных с этим явлением. Для тех, кто курит или работает на вредных производствах, употребление какао поможет предотвратить действие разных негативно влияющих на здоровье факторов и позволит компенсировать нанесенный вред. А студентам и школьникам какао нужно включать в рацион, чтобы улучшить запоминание и скорость мыслительных процессов, работоспособность и самочувствие. Отмечено, что если употреблять 40-50 грамм сырого какао в день, то с первой ночи можно отметить прекрасный сон, после которого вы легко проснетесь. Через месяц употребления какао-бобов улучшается цвет лица, работа и состояние сердца, гормональный баланс.

Стевия – единственный полноценный заменитель сахара растительного происхождения. Стевия превосходно справляется со скачками артериального давления, приводя показатели в норму. Одинаково полезно трава воздействует на людей всех возрастов, которые страдают от гипертонии и высокого давления. Стевия выступает превосходной профилактикой онкологических заболеваний. А также облегчает боли в суставах, снимает мышечные спазмы; помогает бороться с отеками и воспалительными процессами; делает крепче иммунную защиту организма, повышая сопротивляемость сезонным простудам; восстанавливает микрофлору

кишечника после инфекционных заболеваний; нормализует обменные процессы, улучшает функции поджелудочной железы и печени; предотвращает развитие заболеваний костной системы; укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует кровоток; снижает уровень холестерина в крови, препятствуя образованию бляшек; способствует умственной деятельности и снимает физическую усталость.

Сублимированная малина – ягоды малины, только освобожденные от влаги. При такой заготовке малина не теряет питательные, вкусовые и полезные свойства, срок хранения увеличивается. Малина известна жаропонижающими и противовоспалительными свойствами. Она незаменима при простудах, головных болях, гриппе. Умеренное употребление сублимированных плодов повышает тонус кожи и выравнивает цвет лица. Малина относится к низкокалорийным продуктам, поэтому применяется в диетического питания.

Лаванда сушеная – широко используется в лечебных целях, в косметологии и кулинарной отрасли, очень красивое растение с тонким ароматом. Применяется как успокоительное, головных болей, с мочегонной и желчегонной целью. Лаванда улучшает состояние волос и кожи, благодаря чему обрела широкое распространение в косметологии.

Чай «Матча» – особый вид зеленого чая. Чай матча включает витамины, минералы, антиоксиданты, клетчатку и другие ценные вещества. Маття способствует укреплению иммунитета, улучшению метаболизма, профилакти-

ке сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний. Продукт также стимулирует работу мозга, заряжает энергией, помогает быстрее восстановиться при ангине, благотворно влияет на состояние кожи и даже замедляет старение.

Чай «Анчан» — цветки растения, относящихся к бобовым культурам; цвет от бледно-сиреневого до темно-синего. В составе синего чая находится большая группа витаминов и микроэлементов. Витамины С, Е, К, D, B₁, B₂, B₁₂, B₁₃, а также фосфор, железо и марганец оказывают благотворное влияние, нормализуют обмен веществ в организме. Перечень целебных свойств: усиливает защитные силы организма, укрепляет иммунитет; положительно влияет на состояние кровеносной системы, насыщает кровь кислородом; укрепляет нервную систему, повышает стрессоустойчивость, нормализует сон, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение; тонизирует, бодрит, помогает избавиться от хронической усталости; улучшает память и концентрацию внимания; снижает артериальное давление; укрепляет зубы и кости благодаря высокому содержанию кальция; ускоряет обмен веществ, помогает похудеть; является профилактикой атеросклероза, тромбоза и других сосудистых заболеваний, поскольку очищает сосуды и усиливает кровообращение, в том числе и мозговое; снижает уровень холестерина в крови; улучшает зрение; снижает вероятность онкологических заболеваний; нормализует работу пищеварительной системы. Полезен для пожилых людей, по-

сколькx в преклонном возрасте увеличивается вероятность сердечно-сосудистых заболеваний и болезни Альцгеймера.

Витграсс – это молодые побеги пшеницы, произрастающие в течение 5-7 дней и достигающие к этому моменту высоты 10-12 сантиметров. Именно к этому времени в них накапливается наибольшее количество полезных веществ. Витграсс обладает многими уникальными свойствами. Но самым главным его качеством является наличие в нем абсорбирующих веществ, которые помогают очистить организм от токсинов и шлаков. Кроме этого, входящие в его состав минералы способствуют: улучшению состояния кожи, волос; снижению веса и уменьшению аппетита; защите зубов от кариеса и снятию зубной боли; снижению холестерина; улучшению обмена веществ; повышению иммунитета, укреплению иммунной системы; улучшению зрения; уменьшению болей при артритах; замедлению процесса старения; стабилизации работы поджелудочной, щитовидной железы; увеличению количества эритроцитов в крови. В нем содержится до 70% хлорофилла, который в совокупности с витаминами С, К, В₁, В₂, В₃, В₅: предотвращает изменения молекул ДНК; препятствует образованию раковых клеток; способствует снижению артериального давления; участвует в процессах кроветворения, повышает уровень гемоглобина. В его состав входит клетчатка, а также 80 разных пищеварительных ферментов.

Топинамбур (земляная груша) – сорт картофеля. Корне-

плоды топинамбура обладают огромным списком полезных свойств: оказывает положительное влияние на пищеварение; восстанавливает и улучшает работу желёз внутренней секреции; способствует коррекции веса при проблемах ожирения и неконтролируемом наборе массы тела; повышает сопротивляемость иммунной системы; стабилизирует систему кроветворения, налаживает кровообращение; улучшает состояние тканей, укрепляет стенки сосудов; укрепляет суставы.

Псиллиум – натуральная добавка для поддержания здорового пищеварения. Его получают из измельченной шелухи семян подорожника овального (*plantago ovato*). Это родственник того подорожника, который растет в России и заживляет раны. Он считается более «благородным». Полезные свойства псиллиума: дает длительное чувство сытости, помогая не сорваться между основными приемами пищи; помогает контролировать уровень глюкозы в крови; впитывает токсины и выводит их из организма; способствует снижению уровня холестерина; нормализует работу ЖКТ; оказывает слабительное действие, способствуя естественному опорожнению кишечника; снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Спирулина (артроспира) – это микроводоросль, полноценный белок растительного происхождения, содержащий все незаменимые кислоты, – высушенный продукт включает до 60 % белка. Также это богатый источник калия, желе-

за и незаменимых жирных кислот. Цианобактерия обладает множеством полезных качеств: защита печени, укрепление иммунитета, помощь при лечении анемии, регуляция массы тела и аппетита, снижение уровня «плохого» холестерина.

Хлорелла – это «маленькое и зелёное» – одноклеточная пресноводная водоросль. Существует более двух миллионов лет и является одним из старейших растений на планете. Полезные свойства: поддерживает защитные функции организма при вирусных инфекциях и физических нагрузках; снижает уровень глюкозы в крови, ослабляет некоторые симптомы диабета II типа. Регулирует уровень холестерина и триглицеридов. Хлорелла может оказывать антивозрастной эффект благодаря высокому содержанию антиоксидантов. Замедляет процесс окисления эритроцитов, которые сохраняют способность переносить кислород в мозг. Нормализуется систолическое и диастолическое давление при нормально высоком уровне артериального давления, что свидетельствует о способности хлореллы предотвращать сердечно-сосудистые заболевания. Эксперимент на мышах обнаружил снижение аллергического воспаления и усиление клеточного иммунитета. Хлорелла способна поддерживать когнитивные функции. Улучшение состояния при депрессиях; увеличение продолжительности жизни при онкологии. Экстракт хлореллы усилил активность антиоксидантов и снизил активность ферментов, участвующих в развитии кожных заболеваний. Замедляют процесс болезни Паркинсона; может

служить профилактикой insultных состояний; а также способна уменьшить жировые отложения, что способствует похудению и очищению организма от токсинов.

Шафран – специя, которую получают из травянистого многолетнего растения семейства ирисов. Ещё одно название культуры, из которой изготавливают пряную приправу, – крокус. У этого растения прелестные сиреневые цветочки, благоухание которых без преувеличения чарует. Да и сама специя считается благородной. Регулярное употребление этой специи способствует: улучшению работы пищеварительного тракта; очищению организма от токсинов; расслаблению нервной системы; укреплению кожного покрова и повышению эластичности тканей; укреплению костно-мышечных структур в организме; стабилизации работы системы кроветворения; блокированию развития патогенной флоры в организме; становлению и укреплению иммунной системы. С использованием этой специи делают огромное количество народных средств для лечения и профилактики различных заболеваний.

Ягоды можжевельника – один из древнейших представителей растительного мира. В лечебных целях иссиня черные ароматные плоды нашли применение: как натуральное мочегонное и бактерицидное средство при мочекаменной болезни, цистите и других патологиях мочевыводящих путей; в качестве отхаркивающего, антибактериального средства при респираторных и ЛОР заболеваниях; как стиму-

лятор секреторной и пищеварительной функции. Применение ягод можжевельника показано при ухудшении аппетита, признаках «ленивого» кишечника или брожения. Во всех перечисленных случаях плоды весьма скромного вида проявляют незаурядные бактерицидные способности.

Куркума – растение семейства имбирных, корневища и стебли которого содержат желтый краситель – куркумин. Куркуму используют для облегчения боли и воспалений, например, при остеоартрите. Специю рекомендуют при сенной лихорадке, заболевании печени и зуде, а также используют куркуму при изжоге и для улучшения памяти.

Мускатный орех – популярная специя, приготовленная из семян *Myristica Fragrans*, тропического вечнозеленого дерева. Он имеет теплый, слегка ореховый вкус. Использование объясняется всесторонним воздействием активных веществ пряности на организм: улучшает мнемические и когнитивные процессы; стимулирует синтез эндорфина, улучшает настроение, борется с депрессией; купирует зубную боль, восстанавливает поврежденные дёсны; нормализует функции пищеварения, стимулирует аппетит; восстанавливает поврежденную кожу, мышечные волокна; стимулирует функции печени, почек; улучшает качество крови; укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Имбирь – это многолетнее травянистое растение произрастает на западе. Полезные свойства имбиря известны в медицинской практике с давних времен. Основные лечеб-

ные качества имбиря заключаются в том, что он: помогает пищеварению; укрепляет иммунную систему; при [артритах](#) снимает боль; помогает потоотделению; уменьшает боль при болезнях желудка и кишечника, таких как отравление и т. п.; предотвращает развитие раковых заболеваний прямой и ободочной кишки; снимает спазмы и служит ветрогонным средством, т. е. помогает выходу газов; поможет при тошноте, например, токсикозе или морской болезни и т. п., а также снизит болезненность менструаций у женщин; способствует выведению желчи и помогает образованию желудочного сока.

Воздушный рис – готовят из обработанных взорванных зерен риса. Получают такие зерна путем сильного нагрева, благодаря содержанию крахмала и воды, клетки разрываются. Воздушные зёрна (крупа подвергается термообработке и резкому перепаду давления, из-за чего зерна разрываются и меняют структуру). Рисовое семя в своем составе содержит как основной компонент – клетчатку, она в своем роде является основой пищевого волокна. Благодаря пищевым волокнам человеческий организм очищается от шлаков и токсинов, также предает ощущение насыщения на продолжительное время. В связи со всем этим, данный продукт, является очень полезным. Низкокалорийный продукт: низкое содержание жиров, отсутствие холестерина. Легко усваивается человеческим организмом. Высокое содержание углеводов, благодаря чему является высокопитательной едой, со-

действует восстановлению аппетита после долгого голодания или болезни. Высокое содержание стойкого крахмала, что в свою очередь является, огромной поддержкой микрофлоры кишечника и полезных бактерий. Высокое содержание нерастворимых волокон, которые борются с раковыми клетками и обладают антиокислительными свойствами. Обогащен калием, что способствует выведению лишней жидкости. Оказывает благотворное влияние на артериальное давление и снижение веса. Обладает обволакивающими действиями, оказывает положительное влияние на деятельность желудочно-кишечного тракта. Нормализует деятельность сердца. Улучшает процесс сна и укрепляет высшую нервную систему, в связи с большим содержанием витаминов группы В. Содержит микроминералы, отвечающие за укрепление волос. Повышает умственную работоспособность, высокое содержание лецитина. Усиливает приток молока у кормящих женщин. Воздушный рис, структура которого представлена пищевыми волокнами и витамином В, является чрезвычайно полезным продуктом, для полноценного функционирования человека, и гармоничной работы всех процессов жизнедеятельности организма. Оказывает поддержку сердечно-сосудистой системе, желудочно-кишечной и нервной системе, метаболизму, выводит канцерогены и способствует понижению уровня сахара в крови и выработке инсулина.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.